



## Scholing beeldschermwerk

*Beeldschermwerkzaamheden worden vaak als belangrijke oorzaak gezien van klachten aan de armen, nek en schouders. Een bewuste manier van werken en een goed ingerichte werkplek kunnen echter zorgen voor een gezonde werksituatie. Kennis hierover leidt tot minder klachten. Bovendien zorgt het voor een tijdige herkenning mocht er toch sprake zijn van overbelasting. Daardoor kunnen er tijdig maatregelen genomen worden. Impuls verzorgt een dag waarin voorlichting en werkplekonderzoeken worden gecombineerd.*

### Doel

De scholing beeldschermwerk is erop gericht te voorkomen dat beeldschermwerkers lichamelijke klachten krijgen door hun werkzaamheden. In de eerste plaats leren we de gebruikers welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van de klachten. Gedragsaanpassing kan noodzakelijk zijn. Ook zal aandacht aan de inrichting van de werkplek geschonken worden.

### Scholing beeldschermwerk in de praktijk

Impuls biedt een programma dat bestaat uit een tweetal onderdelen: een voorlichtingsbijeenkomst en een onderzoek van de werkplekken.

- *Voorlichtingsbijeenkomst met spierspanningmetingen*

Tijdens een groepsbijeenkomst wordt aan gebruikers van beeldschermen uitgelegd welke aspecten van computergebruik problemen veroorzaken. We besteden aandacht aan de instelling van bijvoorbeeld de stoel en het bureau en de opstelling van het beeldscherm. Ook de plaatsing van hulpmiddelen als telefoon en documenthouder komt aan bod. Aandacht voor gedragsaspecten vormt ook een onderdeel van het programma. Hierbij moet gedacht worden aan voorlichting over de verdeling van werk en pauzes, de duur van het werken achter beeldschermen en het combineren met andere werkzaamheden. We geven een demonstratie met spierspanningmetingen waarbij een van de deelnemers werkzaamheden met de computer verricht. De spierspanning is op een groot scherm te zien. Via aanwijzingen wordt gedemonstreerd op welke manier gezond gewerkt kan worden.

We maken duidelijk wat de symptomen van diverse lichamelijke klachten zijn en op welke manier hierop het beste gereageerd kan worden.

- *Onderzoek werkplekken*  
Aansluitend aan de voorlichting kunnen de werkplekken worden bezocht. Er wordt bekeken of

de opstelling voldoet aan de eisen en richtlijnen zoals deze zijn besproken. Noodzakelijke aanpassingen zullen zoveel mogelijk direct worden uitgevoerd. Verbeteringen, waarvoor materiaal aangeschaft moet worden, zullen op een later tijdstip door een interne medewerker worden aangebracht.

- *Rapportage*

Onze bevindingen naar aanleiding van de werkplekonderzoeken leggen we vast in een verslag. Concrete aanbevelingen worden op een rij gezet. Ook overzichten van leveranciers op het gebied van meubilair, hulpmiddelen of apparatuur kunnen we u aanleveren. Zo nodig lichten we onze onderzoeksbevindingen mondeling aan u toe.

- *Vervolg*

Graag houden we met u contact over de vorderingen en effecten van de voorgestelde verbeteringen. Het is belangrijk te zorgen dat de aanpassingen in een duidelijk tijdschema plaatsvinden en het effect wordt getoetst. Hierdoor worden de nadelige gevolgen van de knelpunten zo veel mogelijk beperkt.

### Resultaten

Uit enquêtes blijkt dat deelnemers aan de scholing beeldschermwerk baat hebben bij het volgen van het traject. Het goed inrichten van de werkplek en het leren omgaan met klachten worden als zeer belangrijke onderdelen beschreven.

### Organisatie

Een groep van ongeveer twintig deelnemers kan in één dag het programma volgen. We beginnen met een voorlichtingsbijeenkomst van anderhalf uur. Aansluitend worden de werkplekken bekeken. Alle activiteiten vinden op het bedrijf plaats.